



## Preguntas y respuestas para padres sobre el H1N1

Desde abril del 2009, el nuevo virus de la influenza llamado H1N1 (al principio conocido como la “gripe porcina”) ha causado enfermedades en las personas en Carolina del Norte y los Estados Unidos. El virus se ha esparcido por todo el mundo, de la misma manera que otros virus de la gripe pasan de persona a persona cuando uno tose o estornuda. Como anticipación a la aparición de más casos de la gripe H1N1 en nuestra comunidad y entre los niños este otoño, por favor, lea la siguiente información provista por el Departamento de Salud del Condado de Durham:

### ¿Cuáles son las señales y síntomas de este virus?

Los síntomas de la gripe H1N1 son similares a los de la gripe de estación (que las personas contraen cada otoño o invierno) e incluyen fiebre, tos, dolor de garganta, descargas o congestión nasal, dolores en el cuerpo, dolor de cabeza, escalofríos y fatiga. Algunas personas que han sido infectadas por este virus también han indicado diarrea y vómitos.

### ¿Qué debo hacer si mi hijo se enferma con una enfermedad parecida a la influenza?

Él o ella debería permanecer en su casa y **no** concurrir a la guardería o a la comunidad (excepto para solicitar atención médica o por otra necesidad) por lo menos durante 24 horas después de que haya desaparecido la fiebre sin usar medicamentos para bajar la fiebre. La mayoría de los niños se recuperan rápidamente de la gripe sin tratamiento, pero los que sufren de alguna enfermedad (por ejemplo, el asma) deberán llamar a un médico para recibir una evaluación y medicamentos antivirales lo antes posible. Como lo recomiendan los Centros para la Prevención y Control de Enfermedades (CDC por sus siglas en inglés), los niños que concurren a la guardería y parecen tener una enfermedad parecida a la influenza deberán ser aislados inmediatamente de otros niños y volver a casa para prevenir contagiar a otros. No envíe a un niño enfermo o previamente enfermo con una enfermedad parecida a la influenza a otra guardería.

### ¿Necesitan los niños que estuvieron ausentes con una enfermedad parecida a la influenza una nota para volver a la guardería?

No, pero deben quedarse en casa por lo menos 24 horas después de que haya desaparecido la fiebre sin usar medicamentos para bajar la fiebre. A pesar de que son menos contagiosos cuando la fiebre desaparece, dichos niños deberán taparse la nariz cuando tosen o estornudan y lavarse las manos con frecuencia.

### ¿Qué debería hacer para prepararme para el H1N1 en la guardería de mi niño este año?

Identifique a una persona que pueda quedarse con su niño si se enferma y usted no puede dejar de ir a trabajar. Entregue información actualizada de contacto en caso de emergencia a la guardería de su niño.

### ¿Qué puedo hacer para prevenir que mi niño contraiga el H1N1?

Haga que su niño se ponga la vacuna contra la gripe de estación y la vacuna contra la H1N1 que estarán disponibles este otoño. A pesar de que la protección de la vacuna no es de un 100%, estas vacunas pueden reducir la posibilidad de contraer la gripe de estación o la gripe H1N1, pero será difícil de saber cuál de las dos tiene si él o ella se enferma. Además, converse sobre las siguientes sugerencias generales con su niño, dependiendo de su edad:

- Que se tape la boca y la nariz con un pañuelo de papel (o usen los codos) cuando tosen o estornuden y que tiren el pañuelo de papel a la basura luego de usarlo.
- Que se lave las manos a menudo con agua y jabón durante 20 segundos (lo suficientemente para cantar la canción de “Feliz Cumpleaños” dos veces, por ejemplo) especialmente después de toser o estornudar.
- Que evite tocarse los ojos, la nariz o la boca durante el día. Que trate de evitar el contacto cercano con otros niños que parecen estar enfermos.